

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet mielony drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Cwikła z chrzanem b/c () 100 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2797.21 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 40.26 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1540.32 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 43.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 230.96 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g; W tym cukry: 94.89 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2204.30 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2125.70 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 8.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
PN		Wafle ryżowe 30 g			Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 2263.14 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 336.02 g; W tym cukry: 56.83 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1791.72 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 43.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 264.92 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 2267.83 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 344.78 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2226.05 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2132.58 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 335.58 g; W tym cukry: 61.54 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 120 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mandarynka 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2115.25 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 1605.15 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 37.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 2184.57 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 355.02 g; W tym cukry: 108.73 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2281.26 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 104.08 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2188.27 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 50.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 351.74 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 4.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (SEL.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	PD	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			Jabłko pieczone 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2405.55 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1755.28 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 263.71 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2363.32 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2353.83 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2284.23 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 5.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 160 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2227.05 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1702.17 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 233.82 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 4.14 g;	Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2281.56 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2202.96 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 250 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 1725.53 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 233.66 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2314.65 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2313.67 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 77.38 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 6.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 100 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2268.79 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1742.55 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 226.32 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 329.26 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2167.75 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 328.10 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.85 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkami 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Chrupki kukurydziane 20 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 70 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2231.27 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 85.45 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 1619.73 kcal; Białko ogółem: 59.83 g; Tłuszcz: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 270.74 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2331.64 kcal; Białko ogółem: 77.00 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2330.67 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 88.44 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2249.87 kcal; Białko ogółem: 76.79 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 8.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwitna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 160 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2280.13 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1524.23 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 41.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 221.23 g; W tym cukry: 56.00 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2092.10 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2068.14 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 80.01 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1979.96 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; W tym cukry: 83.36 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 8.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 70 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Banan 1szt. 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2526.02 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 376.26 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1798.94 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 3.09 g;	Wartość energetyczna: 2457.79 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 97.85 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 2456.82 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 396.40 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2361.14 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 395.43 g; W tym cukry: 97.12 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 4.55 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2248.56 kcal; Białko ogółem: 80.93 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1703.20 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 227.55 g; W tym cukry: 32.84 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2230.58 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2175.60 kcal; Białko ogółem: 88.76 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 6.91 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Powidła śliwkowe 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 250 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 250 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 160 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE. SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ. MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
		PN	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)			
	Wartość energetyczna: 2342.67 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1568.09 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 39.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 230.19 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2218.92 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2202.55 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; W tym cukry: 79.92 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 45.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa średnio rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce jadalnej 100 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2410.06 kcal; Białko ogółem: 64.17 g; Tłuszcz: 81.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 1687.67 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 248.96 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 77.14 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.87 g; W tym cukry: 83.02 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2354.72 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2273.92 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 364.58 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Podstawowa	LUBA- Dieta małego dziecka	LUBA- Łatwostrawna	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego	LUBA- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 100 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 160 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Ciasto drożdżowe 70 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)					
	Wartość energetyczna: 2612.98 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 379.98 g; W tym cukry: 83.10 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 1992.05 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; W tym cukry: 70.06 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2482.30 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2542.14 kcal; Białko ogółem: 108.64 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 6.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku /p 350 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmieńnej - dieta (pieczona) 100 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1989.95 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2199.20 kcal; Białko ogółem: 47.91 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 394.16 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2551.78 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 370.93 g; W tym cukry: 95.29 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2089.30 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 327.40 g; W tym cukry: 70.66 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2178.75 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 109.30 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa pieczona 140 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1933.29 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 285.79 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 42.21 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2125.77 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2414.15 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 20.09 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2200.20 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 327.12 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2392.03 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 380.07 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sól: 4.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-05 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos chrzanowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SO2.) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Mandarynka 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 130 g (RYB, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.)	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1823.91 kcal; Białko ogółem: 72.80 g; Tłuszcz: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 44.66 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2174.61 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 386.61 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2318.83 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 347.40 g; W tym cukry: 105.55 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 2051.91 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 336.51 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2190.02 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 354.82 g; W tym cukry: 112.03 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 4.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 130 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2099.62 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 48.22 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2584.29 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 342.03 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2175.50 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 367.38 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 4.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Stupki z warzyw () 100 g				
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2028.26 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2303.03 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 91.34 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2444.70 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 350.09 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2220.87 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 97.29 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny dieta* 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 160 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2124.90 kcal; Białko ogółem: 53.00 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 36.20 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2147.67 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2378.19 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 4.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 130 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Śurówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (bez cukru) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 350 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysiowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Wartość energetyczna: 2019.66 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 46.41 g; Błonnik pok.: 38.68 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2065.13 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g; W tym cukry: 71.88 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2401.95 kcal; Białko ogółem: 131.03 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 24.46 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2202.27 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 80.71 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 5.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż (brązowy) z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml				
	PD	Wafle ryżowe 30 g				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 130 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2159.22 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g; W tym cukry: 57.51 g; Błonnik pok.: 53.47 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2350.37 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 383.22 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2527.48 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 389.17 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 373.10 g; W tym cukry: 80.04 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2326.47 kcal; Białko ogółem: 77.01 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 380.99 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-) -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 140 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1939.57 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 41.43 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2058.11 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2253.79 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 329.43 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2097.89 kcal; Białko ogółem: 69.29 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2111.39 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 130 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2025-03-12 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
2025-03-12 środa	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szcześciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 130 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>)	Banan 1szt. 1 szt			Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 313.84 g; W tym cukry: 43.15 g; Błonnik pok.: 44.93 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2530.84 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 439.72 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2686.38 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 417.92 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2373.52 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 62.10 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2398.63 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 107.29 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 5.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Wafle ryżowe 30 g	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2087.85 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 305.51 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2019.10 kcal; Białko ogółem: 60.53 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2286.65 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 325.03 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2125.06 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2035.16 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 319.14 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 7.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Dżem 20 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Dżem 20 g Twarożek 40 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 140 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 130 g (JAJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Wartość energetyczna: 1964.16 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 2155.96 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2431.32 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 322.34 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2229.31 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g; W tym cukry: 82.36 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 4.99 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 100 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 160 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 75 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2052.19 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 50.44 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2337.56 kcal; Białko ogółem: 51.05 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 406.18 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 350.46 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2239.72 kcal; Białko ogółem: 70.92 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 343.81 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2350.03 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 6.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	LUBA- Łatwostrawna niskobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna bogatobiałkowa	LUBA- Łatwostrawna ZOL	LUBA- Dna moczanowa	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 80g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 130 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 140 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)			Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
		Wartość energetyczna: 1989.80 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 297.98 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2468.32 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 401.19 g; W tym cukry: 79.20 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2714.59 kcal; Białko ogółem: 137.03 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 372.00 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2525.19 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 405.79 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Królewiecka- kiełbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL</u>) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej - dieta (pieczone) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Cwikła z chrzanem b/c () 200 g (<u>MLE</u> , <u>SOJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej . 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU JĘCZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kalaflor gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u>)			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z młkiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 60 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
PN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2071.68 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 90.01 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 1956.21 kcal; Białko ogółem: 71.67 g; Tłuszcz: 30.98 g; Kw. tł. nasy.: 6.45 g; Węglowodany ogółem: 364.70 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2375.83 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 64.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 373.77 g; W tym cukry: 102.11 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2420.02 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.11 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; W tym cukry: 96.62 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2123.85 kcal; Białko ogółem: 57.23 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 5.90 g; Węglowodany ogółem: 397.39 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 50.87 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp. z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 100 ml Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Rukola 10 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Chrupki kukurydziane 20 g	Wafle ryżowe 30 g	Chrupki kukurydziane 20 g	
		Wartość energetyczna: 2026.92 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2046.35 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2508.63 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 383.69 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2164.62 kcal; Białko ogółem: 62.42 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 1973.37 kcal; Białko ogółem: 49.24 g; Tłuszcz: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 6.65 g; Węglowodany ogółem: 346.06 g; W tym cukry: 44.90 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 7.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-05 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Pomidor 60 g	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (MLE. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)		
2025-03-05 środa	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy *(bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ.) Sos koperkowy *(bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE. SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Chrupki kukurydziane 20 g		
2025-03-05 środa	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got. (morszczuk) z koperkiem 80 g (RYB. MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 2019.91 kcal; Białko ogółem: 59.07 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 101.15 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 2.53 g;	Wartość energetyczna: 2033.96 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; W tym cukry: 106.76 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2391.92 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 397.57 g; W tym cukry: 131.08 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1987.10 kcal; Białko ogółem: 73.97 g; Tłuszcz: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 316.75 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 51.30 g; Tłuszcz: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 7.79 g; Węglowodany ogółem: 435.54 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 47.83 g; Sól: 6.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-06 czwartek	Sniadanie	Makaron bezglutenowy na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ. MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE. SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ. MLE. SEL. GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z olejem () 200 g (SEL.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2207.57 kcal; Białko ogółem: 72.82 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2153.21 kcal; Białko ogółem: 69.86 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2517.86 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 388.84 g; W tym cukry: 98.92 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2198.63 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 362.38 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2224.30 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 423.28 g; W tym cukry: 72.71 g; Błonnik pok.: 43.77 g; Sól: 7.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-07 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
2025-03-07 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy (). 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-03-07 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2095.91 kcal; Białko ogółem: 76.21 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 7.78 g; Węglowodany ogółem: 366.09 g; W tym cukry: 80.33 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2520.15 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 371.94 g; W tym cukry: 102.52 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2398.92 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 378.11 g; W tym cukry: 97.25 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2340.13 kcal; Białko ogółem: 54.29 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 417.53 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 48.10 g; Sól: 7.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez glutenu) 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 130 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE. SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 130 g (GLU PSZ. SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek 20 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.)	Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2297.25 kcal; Białko ogółem: 70.17 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 70.75 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 36.22 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2572.97 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2285.68 kcal; Białko ogółem: 64.09 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2168.93 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 7.21 g; Węglowodany ogółem: 380.18 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 40 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ. MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)			
	Obiad	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ. MLE.) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ. SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ser żółty 60 g (MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
PN	Chrupki kukurydziane 20 g		Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ. MLE.)		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2173.08 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 2028.09 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2548.97 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 360.76 g; W tym cukry: 83.40 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 318.56 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 1885.68 kcal; Białko ogółem: 51.17 g; Tłuszcz: 45.27 g; Kw. tł. nasy.: 6.51 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 46.81 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Risotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2233.40 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 76.61 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1925.95 kcal; Białko ogółem: 57.37 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2533.54 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 425.28 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2208.54 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 378.10 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2035.35 kcal; Białko ogółem: 57.03 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 6.29 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 68.86 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

		LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienna na mleku /p 350 ml (MLE. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml (SEL. GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu)* 100 ml (MLE.) Marchew oprószana z olejem () (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) (*) 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ. MLE.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ. ORZ. GOR. SEZ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ. SEL.) Kotlety ziemniaczane (). 300 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 20 g (MLE.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 1945.01 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 1845.09 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 31.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.24 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2328.30 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 358.55 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2134.24 kcal; Białko ogółem: 47.51 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.43 g; Węglowodany ogółem: 359.86 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 9.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-12 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
2025-03-12 środa	Obiad	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 100 ml (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 160 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kaszotto jęczmiennie z warzywami wegetariańskie* 300 g (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		
2025-03-12 środa	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 80 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta warzywna () 60 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		PN		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 3.07 g;	Wartość energetyczna: 2219.89 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; Węglowodany ogółem: 395.92 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 96.23 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 419.96 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2261.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2133.51 kcal; Białko ogółem: 53.66 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 5.99 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 99.03 g; Błonnik pok.: 42.63 g; Sól: 6.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (MLE.) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza manna na wywarze jarzynowym () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Słupki z warzyw () 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym BG, z miesa wieprzowego () 300 g (SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z top wp -dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzodkwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)		
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 12,5 g (MLE.) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Chrupki kukurydziane 20 g	Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Wartość energetyczna: 2071.72 kcal; Białko ogółem: 58.07 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 298.75 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 15.14 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2065.50 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2451.06 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 16.96 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2125.63 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; W tym cukry: 61.49 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2046.69 kcal; Białko ogółem: 60.26 g; Tłuszcz: 39.96 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 6.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 40 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		
2025-03-14 piątek	Obiad	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez glutenu) () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka) () 350 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlety z soczewicy () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2025-03-14 piątek	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami () 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Wafle ryżowe 30 g		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2160.54 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 3.32 g;	Wartość energetyczna: 1975.80 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 36.70 g; Kw. tł. nasy.: 7.20 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2381.52 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 86.41 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 76.42 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; W tym cukry: 78.38 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2399.33 kcal; Białko ogółem: 63.75 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 6.94 g; Węglowodany ogółem: 415.80 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 43.17 g; Sól: 6.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL.</u> <u>GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z brokuła * 80 g Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () (bez glutenu) 130 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kotlet z fasoli i marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2084.18 kcal; Białko ogółem: 55.34 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; W tym cukry: 72.14 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2021.34 kcal; Białko ogółem: 64.40 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; W tym cukry: 61.88 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2565.95 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 392.85 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2527.75 kcal; Białko ogółem: 55.61 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 398.57 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 48.83 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 370.17 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA LUBACZÓW

	LUBA- Bezglutenowa	LUBA- Bezmleczna	LUBA- Lekkostrawna dziecięca	LUBA- Wegetariańska	LUBA- Specjalna	
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Rukola 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym/p z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>)			
	Kolacja	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 12,5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2056.97 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 2028.92 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 25.75 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; Węglowodany ogółem: 383.07 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2804.17 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 423.93 g; W tym cukry: 100.66 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2476.45 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.22 g; Węglowodany ogółem: 355.98 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2260.48 kcal; Białko ogółem: 57.62 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 6.25 g; Węglowodany ogółem: 412.65 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 6.26 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,